



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1238850

Geliş Tarihi (Received): 18.01.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 18.07.2023

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2023

YETİŞKİN ERKEK FUTBOLCULARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRME VE BASTIRMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasin Akbaş^{1*}, Emre Ozan Tingaz², Özlem Orhan², Murathan Buruş³

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, KONYA

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

³Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ZONGULDAK

Öz: Bu çalışmanın amacı yetişkin erkek futbolcularda bilinçli farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya, 2021-2022 sezonunda Türkiye’de çeşitli liglerde oynayan 17-43 yaş aralığında (M= 23.36, SS= 6.00) 186 erkek futbolcu katılmıştır. Çalışma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği” ve “Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Verileri analiz etmek için SPSS 23.00 kullanılmıştır. İlk olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve daha sonra bilinçli farkındalığın, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma üzerindeki yordayıcı rolünü test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, bilinçli farkındalık ve bastırma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; bilinçli farkındalığın bilişsel yeniden değerlendirmedeki toplam varyansın %27’sini anlamlı bir şekilde yordadığı ve bastırmanın ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulgulanmıştır. Sonuç olarak, bu araştırmanın modelinden nedensel bir çıkarım yapmak mümkün olmasa da mevcut örneklem grubunda, bilinçli farkındalık arttıkça bir duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme becerisi de artmaktadır. Dahası, bilişsel yeniden değerlendirmenin bir kısmından bilinçli farkındalık sorumludur. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırma ile ilişkili değildir.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin erkek futbolcular, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN MINDFULNESS, REAPPRAISAL, AND SUPPRESSION IN ADULT MALE SOCCER PLAYERS

Abstract: The aim of the present study is to examine the relationships between mindfulness, reappraisal, and suppression in adult soccer players. This study was conducted with 186 male amateur and professional soccer players between 17-42 years old (M= 23.36, SD= 6.00) who played soccer in different Turkish leagues during the 2021-2022 season. All participants completed the Background Questionnaire, the Mindfulness Inventory for Sport, and the Emotion Regulation Scale for Athletes. All data were analyzed with SPSS 23.0. First, a Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationship between the variables, and then a multiple linear regression analysis was conducted to test the predictive role of mindfulness on reappraisal and suppression. Mindfulness was significantly and positively related to reappraisal, while it was not significantly correlated with suppression. Furthermore, mindfulness significantly predicted 27% of the total variance in reappraisal. Although it is not possible to draw a causal conclusion from this research model, the ability to reappraisal skill, which is an emotion regulation strategy, increases with mindfulness in the present sample group. Moreover, mindfulness is responsible for some cognitive reappraisal. However, mindfulness is not related to suppression, which is an emotion regulation strategy.

Key Words: Adult male soccer players, mindfulness, emotion regulation, reappraisal, suppression

*Sorumlu Yazar: Yasin Akbaş, Arş. Gör., yasinakbaas@gmail.com

GİRİŞ

Sporcular müsabakaya hazırlık sürecinden müsabaka süresi boyunca değişmesi muhtemel pek çok hoş veya hoş olmayan duyguyu deneyimlemektedirler (Jones, 2003; Lazarus, 2000; Martinent ve ark., 2013; Pensgaard ve Duda, 2003; Skinner ve Brewer, 2004; Tingaz ve Ekiz, 2021). Sporcuların zorlayıcı antrenman koşulları ve rekabet baskısıyla başa çıkmaları gerekmektedir. Bunu başarmanın en etkili yollarından biri spor ortamındaki diğer insanların duygularını anlamının yanı sıra kişinin kendi duygularını anlamasını ve düzenlemesini içeren duygu düzenlemedir (Laborde ve ark., 2016). Gross (1998)'a göre “duygu düzenleme, kişinin hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguları ne zaman yaşadığını, nasıl deneyimlediğini ve ifade ettiğini etkileyen süreçleri ifade etmektedir.” Duygu düzenleme süreçleri otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz şekilde gerçekleşebilir (Gross, 1998). Bu nedenle duygu düzenleme stratejilerinin farklılık gösterebileceği düşünülmektedir (Richards ve Gross, 2000). Duyguların davranışsal etkilerini kontrol altına alabilmek için bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma adından iki farklı duygu düzenleme stratejisinden söz edilmektedir (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguların etkisini azaltabilmek için deneyimlenen bir durumla ilgili nasıl düşünüleceğini değiştirmeyi ifade ederken, bastırma ise yaşanan hoş olmayan duyguların davranışa yansımaları engellemeyi ifade etmektedir (Gross, 2002; Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullananların davranışsal olarak daha hoş duygular deneyimleyip ifade ettikleri, sosyal olarak çevresindekilerle daha yakın ilişkiler kurdukları; yaşam doyumlarının, benlik saygılarının ve iyimserliklerinin daha yüksek olduğu ve depresyon belirtilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bastırma stratejisini kullananların ise daha az hoş duygular deneyimleyip ifade ettikleri, sosyal olarak yakın ilişkilerden kaçındıkları, benlik saygılarının ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu ve depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenlemenin akademik başarı (Graziano ve ark., 2007), cinsiyet (McRae ve ark., 2008), stres (Wang ve Saudino, 2011), saldırganlık (Robertson ve ark., 2012), yeme bozuklukları (Gianini ve ark., 2013) ve psikolojik sağlamlık (Mohebi ve ark., 2017) gibi pek çok değişkenle olan ilişkisi incelenmiştir. Bununla birlikte son yıllarda duygu düzenleme ile ilişkilendirilen dikkat çekici yapılardan biri de bilinçli farkındalıktır (Chambers ve ark., 2009; Hill ve Updegraff, 2012; Iani ve ark., 2019; Lutz ve ark., 2014; Roemer ve ark., 2015). Bilinçli farkındalık, şimdiki anda meydana gelen deneyimleri dikkatlice tanımayı ve yargılamadan kasıtlı olarak kabul etmeyi içeren bir yaklaşımdır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık sayesinde kişiler deneyimledikleri şeylere uyum sağlamayı ve kabul etmeyi (Teper ve ark., 2013), duygularını ve ruh hallerini düzenlemeyi ve bilişsel olarak esnek olmayı öğrenebilirler (Hayes ve Feldman, 2004). Kişinin deneyimlediği duyguların bilinçli bir şekilde farkında olması onları düzenleyebilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda duyguları düzenleyebilmek, duyguların zorlanmadan ifade edilebilmesini kolaylaştırır ve olumlu sosyal ilişkilerin gelişimine katkıda bulunur (Atalay, 2019). Spor ortamının dışından gelen stres faktörleri etkili duygu düzenleme stratejisine sahip olmayanlarda sportif performans olumsuz olarak etkileyebilir (Cosh ve Tully, 2015). Gustafsson ve ark. (2015) tarafından sporcu öğrencilerle yapılan bir çalışmada daha yüksek farkındalığa sahip sporcu öğrencilerin daha hoş duygular deneyimleyip daha az stres yaşadıkları bulunmuştur.

Duygular sportif performansın merkezinde yer alırlar ve sporcuları motivasyonel, davranışsal, fiziksel ve bilişsel yönlerden etkileyerek performanslarına olumlu veya olumsuz etki edebilirler (Jones, 2003; Martinent ve Ferrand, 2009). Hoş duygular mutlaka olumlu etkilere, nahış duygular da mutlaka olumsuz etkilere yol açmazlar (Jones, 2012). Örneğin belirli bir

düzye öfkenin performans üzerinde olumlu etkisinin olabileceği belirtilmiştir (Hanin, 2007; Hoffman ve ark., 1999). Benzer şekilde optimal öfke ve kaygının, elit seviyedeki sporcuların performanslarına faydalı olabileceği düşünölmektedir (Pensgaard ve Duda, 2003). Buna göre duyguların hoş veya nahoş olarak değerlendirilmesinden ziyade işlevlerinin daha önemli olduğunu kabul edebiliriz. Duyguların işlevsiz olduğu durumlarda, duygu düzenleme stratejileri ve bunlara bağlı psikolojik yapılar ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı yetişkin erkek futbolcularda bilinçli farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak ve bilinçli farkındalığın bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını tespit etmektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla sayıdaki değerken arasındaki birlikte değerimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Araştırmada katılımcı sayısını hesaplayabilmek amacıyla G*Power 3.1 programı ile güç analizi yapılmıştır. Etki büyüklüğüne karar verebilmek için Josefsson ve ark. (2017) tarafından yapılmış olan araştırma bulgusunda yer alan bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki katsayısı ($r=-.42$) dikkate alınmıştır. İlişki katsayısında .10 düşük, .30 orta ve .50 büyük etki büyüklüğüne işaret etmektedir (Cohen, 1988). Bu doğrultuda .42 değer orta etki büyüklüğü arasında yer aldığından daha büyük bir örneklem sayısı verebilecek orta etki büyüklüğü (.30) bu araştırmada dikkate alınmıştır. %90 güç ve .01 hata payı ile (two-tailed) Correlation: Bivariate normal modelde G*Power 158 katılımcının çalışmaya dahil edilmesini önermektedir. Çalışmadan ayrılma veya hatalı yanıt verme olasılıkları göz önüne alınarak örneklem artırılmış ve 2021-2022 sezonunda Türkiye'nin farklı liglerinde forma giyen amatör ve profesyonel 188 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar tarafından verilen 2 geçersiz form çalışmadan çıkarılmış ve 17-42 yaşları arasındaki yaş ortalamaları 23.36 ± 6.00 olan 186 futbolcu ile çalışma tamamlanmıştır. Katılımcıların eğitim durumu řu şekildedir: 1 (%0.5) ilkokul, 13 (%7) ortaokul, 112 (%60.2) lise, 19 (%10.2) ön lisans, 37 (%19.9) lisans ve 4 (%2.2) yüksek lisans. Katılımcılar en az 1, en fazla 26 yıllık lisanslı sporculardan oluşturmaktadır. Katılımcıların oynadıkları ligler řu şekildedir: 3 (%1.6) Süper Lig, 15 (%8.1) TFF 1. Lig, 28 (%15.1) TFF 2. Lig, 55 (%29.6) TFF 3. Lig, 20 (%10.8) Bölgesel Amatör Lig, 39 (%21) Süper Amatör Lig, 18 (%9.7) 1. Amatör Lig ve 8 (%4.3) 2. Amatör Lig.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılacak verileri toplamadan önce bu çalışma 14.01.2022 tarihinde Gazi Üniversitesi Etik Kurulu (sayı: E-77082166-604.01.02.264215) tarafından onaylanmış ve tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Çalışmanın verileri Google formlar aracılığıyla toplanmıştır. Tüm katılımcılara çalışmanın amacı ve yapılacak işlemlerle ilgili ayrıntılı bilgi verilmiş, doğru bir şekilde verilecek yanıtların çalışma sonuçları açısından çok önemli olduğu için katılımcılardan objektif olmaları beklendiği belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form, çalışmada yer alan sporcuların yaşları, eğitim durumları, kaç yıllık sporcu oldukları ve hangi ligde futbol oynadıkları ile ilgili soruları içermektedir.

Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Bu ölçek Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilmiş olup Tingaz (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin 15 maddesi bulunmaktadır ve 6'lı Likert tipindedir. Ölçek Farkındalık (1, 5), Yargılamama (6, 10) (ters kodlu) ve Yeniden Odaklanma (11, 15) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı .82, Farkındalık alt boyutu için $\alpha=.81$, Yargılamama alt boyutu için $\alpha=.70$ ve Yeniden Odaklanma alt boyutu için $\alpha=.77$ olarak belirlenmiştir.

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği: Bu ölçek Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılmış olup sporcular için uyarlaması ise Tingaz ve Ekiz (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 8 maddesi bulunmaktadır ve 7'li Likert tipindedir. Ölçek Bastırma (1, 2, 4, 7) ve Bilişsel Yeniden Değerlendirme (3, 5, 6, 8) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı Bastırma alt boyutu için $\alpha=.65$, Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu için $\alpha=.73$ olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. 188 katılımcıdan 2'si geçersiz cevaplandırma nedeniyle çalışmadan çıkarılmış ve geriye kalan 186 kişi ile analiz gerçekleştirilmiştir. İlk olarak veri dağılımlarındaki normallik varsayımları Q-Q çizim grafikleri, histogramlar ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra bilinçli farkındalık ile bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ardından bilinçli farkındalığın, bilişsel yeniden değerlendirmeyi ve bastırmayı yordama gücünü belirleyebilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Bilinçli farkındalık alt boyutları ile duygu düzenleme alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık analizi

Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık
Bastırma	-.339	-.415
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-.673	.826
Farkındalık	-.773	.759
Yargılamama	.664	.437
Yeniden Odaklanma	-.559	.549
Bilinçli Farkındalık Toplam	.489	1.693

Tablo 1'de; bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme; farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve toplam bilinçli farkındalığa ait çarpıklık ve basıklık değerleri görülmektedir. Tabloda yer alan değerler ± 2.00 aralığında değişim göstermektedir. George ve Mallery (2020)'e göre ± 2.00 aralığında değişen veriler normal dağılım göstermektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi üzerine bilinçli farkındalık ile bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma ilişkisini incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Daha sonra bilinçli farkındalığın, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordama gücünü saptayabilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Bilinçli farkındalık alt boyutları ile duygu düzenleme alt boyutlarının pearson korelasyon analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Bastırma	-					
2.Bilişsel Yeniden Değerlendirme	.274**	-				
3.Farkındalık	.039	.357**	-			
4.Yargılamama	-.147*	-.089	-.140	-		
5.Yeniden Odaklanma	.103	.489**	.339**	-.171	-	
6. Bilinçli Farkındalık Toplam	-.030	.378**	.559**	.559**	.597**	-

*p<0.05, **p<0.001

Tablo 2, bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme, farkındalık, yargılamama, bilişsel yeniden değerlendirme ve toplam bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Bastırma ile farkındalık ($r = .039$, $p > .05$) ve yeniden odaklanma ($r = .103$, $p > .05$) ve toplam bilinçli farkındalık ($r = -.030$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Öte yandan, bastırma ile yargılamama ($r = -.147$, $p < .05$) arasında negatif, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki vardır. Bilişsel yeniden değerlendirme ile yargılamama ($r = -.089$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, farkındalık ($r = .357$, $p < .001$) ile toplam bilinçli farkındalık ($r = .378$, $p < .001$) arasında pozitif, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki vardır. Ayrıca bilişsel yeniden değerlendirme ile yeniden odaklanma ($r = .489$, $p < .001$) arasında pozitif, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Korelasyon sınıflandırması Schober ve ark. (2018)'nin önerilerine göre yapılmıştır: .00-10= önemsiz, .10-39= düşük, 40-69= orta, 70-89= yüksek, .90-1= çok yüksek.

Tablo 3. Bilişsel yeniden değerlendirmenin yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık alt boyutlarının çoklu doğrusal regresyon analizi

	R	ΔR^2	B	SS	β	F	t	p
Sabit	.53	.27		.66		23.68	.86	.00
Farkındalık			.21	.11	.21		3.23	.01*
Yargılamama			.01	.07	.01		.20	.83
Yeniden Odaklanma			.41	.09	.41		6.19	.00**

*p<0.05, **p<0.001

Tablo 3, çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Buna göre bilinçli farkındalık alt boyutları, bilişsel yeniden değerlendirme ($R^2 = F(3, 182) = 23.68$, $p < .001$) alt boyutundaki toplam varyansın %27'sini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Farkındalık ($\beta = .36$, $t = 3.23$, $p < .05$) ve yeniden odaklanma ($\beta = .59$, $t = .20$, $p < .001$) alt boyutları, bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde olumlu etkiye sahiptir ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer taraftan yargılamamanın ($\beta = .01$, $t = .20$, $p > .05$) bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde olumlu bir etkisi yoktur ve bilişsel yeniden değerlendirmenin anlamlı bir yordayıcısı değildir.

Farkındalık, yeniden odaklanma ve toplam bilinçli farkındalık ile bastırma arasında anlamlı bir ilişki olmamasından dolayı regresyon analizi yapılmamıştır. Bastırma ile yargılamama arasında negatif, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada yetişkin erkek futbolcularda bilinçli farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, bastırma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, bastırma alt boyutunun ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı raporlanmıştır.

Farkındalık, bilinçli farkındalığın en temel bileşenidir. Farkındalık sayesinde futbolcular hoş veya nahoş olarak adlandırdıkları duygularının fiziksel duyumlarını fark edebilirler. Her ne kadar bazı duygular acı verici olsalar da duygusal deneyimlerden kaçınmak zararlı olabilmektedir. Öte yandan duygusal deneyimlerin kabul edilmesi genellikle faydalıdır (Whelton, 2004). Yargılayıcı olmayan farkındalık, insanların duygularıyla sağlıklı bir şekilde ilişki kurabilmelerine yardımcı olmaktadır (Hayes ve Feldman, 2004). Hölzel ve ark. (2011) bilişsel yeniden değerlendirmenin, farkındalık sırasında duyguların düzenlenmesini sağlayan yöntemlerden biri olduğunu öne sürmektedirler. Nitekim bilinçli farkındalık, kişinin olumsuz ya da olumlu değerlendirmelerinin farkına vardığı anda bir tür yeniden değerlendirmeye yol açar (Nyklicek, 2011). Garland ve ark. (2011), bilinçli farkındalıktaki artışın olumlu bilişsel yeniden değerlendirmedeki artışı öngördüğünü bildirmişlerdir. Bu bulgu araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, sporcuların müsabaka öncesi yaşadıkları hoş duygularla birlikte performanslarını kolaylaştırdığı, bastırmanın ise kaygıyı tetikleyerek performansta düşüşe neden olduğu ifade edilmiştir (Uphill ve ark., 2012). Bu ifade, Hofmann ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmada, kaygılarıyla başa çıkmak için bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullananların, bastırma stratejisini kullananlara göre kaygıyı hafifletmede daha etkili oldukları bulgusuyla desteklenmiştir. Öte yandan farkındalık ile bastırma birbirlerine tamamen zıt kavramlardır. Farkındalığın odak noktasında görünen değerlerine, yoğunluklarına ve algılanan etkilerine bakılmaksızın tüm duygusal deneyimleri yargılamadan kabul etmek yer almaktadır (Chambers ve ark., 2009; Hofmann ve Asmundson, 2008). Bastırmada duyguların davranışsal yansımalarını engelleme söz konusudur (Gross, 2002; Gross ve John, 2003). Bastırma stratejisinin kullanımına ilişkin deneysel araştırmalar, duygusal ifadeyi engelleme girişimlerinin yalnızca nahoş duyguları artırmakla kalmayıp aynı zamanda hoş duyguların azalmasına yol açtığını göstermektedir (Gross ve John, 2003).

Literatür incelendiğinde erkek futbolcularda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisini inceleyen araştırma bulgusuna rastlanılamamış olsa da sporcu örnekleminde yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Josefsson ve ark. (2017) tarafından liseli sporcu öğrencilerle yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bilinçli farkındalığın ruminasyon ve duygu düzenleme üzerinde doğrudan etkisinin olduğu raporlanmıştır. Bununla birlikte sporcu öğrencilerde farkındalığın artmasıyla hoş olmayan duyguları düzenleme becerisinin artabileceği ve ruminasyonun da azalabileceği ifade edilmiştir. Josefsson ve ark. (2019) tarafından elit sporcularla yapılan bir diğer çalışmada, deney grubuna 7 haftalık bilinçli farkındalık temelli uygulamalar yaptırılırken, kontrol grubuna ise klasik zihinsel antrenman uygulamaları yaptırılmıştır. Bilinçli farkındalık uygulamaları yapan sporcuların klasik zihinsel antrenman

yapan sporculara göre atletik farkındalıklarının, duygu düzenleme becerilerinin ve algılanan performanslarının daha fazla gelişim gösterdiği bulgulanmıştır. Oguntuase ve Sun (2022) tarafından elit sporcularla yapılan başka bir araştırmada ise deney grubuna 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Uygulaması yaptırılırken, kontrol grubuna bir uygulama yaptırılmamıştır. Uygulama yaptırılan grubun psikolojik sağlık, öz güven ve duygu düzenleme puanlarının, kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Araştırma sonucuna göre Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Uygulaması ile sporcuların performanslarının artırılabilirliği söylenebilir (Oguntuase ve Sun, 2022). Sporcu örnekleminde raporlanan bu sonuçlar mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcuların etkili duygu düzenleme becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Sporcu olmayan örnekleme ise Lutz ve ark. (2014) tarafından yapılan deneysel bir araştırmada, kısa bir farkındalık müdahalesinin deneklerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki sinirsel etkileri incelenmiştir. Katılımcılara farklı türden görseller gösterilip fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme ile beyin aktivasyonları gözlemlenmiştir. Deney grubundaki katılımcılara negatif uyaranlar gösterildiğinde, beyin duygusal uyarılma ile ilişkili bölgesinde daha düşük seviyede hareketlilik görülmüştür. Bu durum kısa farkındalık müdahalesinin nörolojik düzeyde duygu düzenleme üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Lutz ve ark., 2014). Brockman ve ark. (2017) üniversiteli öğrencilerle yapmış oldukları araştırmada, günlük bilinçli farkındalığın iyi oluş üzerinde daha düşük bir negatif ve daha yüksek bir pozitif etkisinin olduğunu ifade etmektedirler. Benzer şekilde bilişsel yeniden değerlendirme bilincle farkındalıkla aynı etkiye sahip olduğu, bastırmanın tam tersi bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Prakash ve ark. (2017) genç yetişkinler ve yaşlılarla yapmış oldukları araştırmada, hipotezlerinin aksine, bilinçli farkındalığın bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımıyla ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Araştırmacılar, bulgularının benzer araştırma bulgularından farklılık göstermesini kullanılan yöntemin ve örneklem grubunun farklı oluşuna bağlamışlardır. Zarotti ve ark. (2020) tarafından üniversiteli öğrencilerle yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalığın bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik sağlık ilişkisinde önemli bir aracılık rolünün olduğu raporlanmıştır. Reena ve ark. (2023) tarafından üniversiteli hemşire öğrencilerle yapılan kesitsel bir araştırmada, bilinçli farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunurken, bilinçli farkındalık ve bastırma arasında anlamlı ve düşük bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırma bulgusuna göre de bilinçli farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişki mevcut araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Zhou ve ark. (2023) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirme arasında düşük ile orta derecede pozitif bir ilişki olduğu ancak bilinçli farkındalık ve bastırma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Ayrıca cinsiyetin bilinçli farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirme ilişkisinde düzenleyici rolünün olduğu ve bu ilişkinin erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak, her ne kadar bu kesitsel çalışmadan nedensel bir çıkarım yapmak zor olsa da bilinçli farkındalığın artmasıyla birlikte, duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme de artış olduğu diğer araştırma bulgularıyla desteklenmektedir. Dahası, bilişsel yeniden değerlendirme bilincle farkındalık ile açıklayabiliriz. Diğer taraftan bilinçli farkındalık bastırma ile ilişkili değildir. Sporcuların, yoğun antrenman programlarına ve ağır müsabaka koşullarına uyum sağlayabilmek için maruz kaldıkları psikolojik baskı duygularıyla olan etkileşimlerinde belirleyici bir role sahiptir. Duyguların, sporcular üzerinde kritik etkilerinin olduğunu bilmek gerek sporcuların performansları

açısından gerekse spor ortamındaki diğer paydaşlarla sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi açısından son derece önemlidir. Antrenörlerin bu durumu göz önünde bulundurmaları, sporculara etkili müdahalelerde bulunabilmek için geliştirecekleri stratejileri belirlemede yardımcı olacaktır. Futbolcuların antrenman programlarına, spor psikologları eşliğinde duyu düzenleme çalışmaları ve bunun yanında bilinçli farkındalık temelli egzersizlerin ilave edilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu uygulamalar artan farkındalık ile birlikte benliğin genel kabulünün yanında zorlayıcı duyu ve düşüncelerin de kabulünü kolaylaştırabilir. Öyle ki sporcuların kendilerini oldukları halleriyle kabul edebilmeleri ve kendileriyle sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri, antrenman ve zorlu müsabaka koşullarında hoş olmayan duyu ve düşüncelerin yanı sıra istenmeyen olayları da kabul edilebilmelerini daha mümkün kılacaktır. Bununla birlikte tüm müdahalelere rağmen sporcuların duygularıyla başa çıkmakta zorlandığı dönemlerde spor psikologları ile görüşmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli farkındalık*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113. doi:<https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New Jersey: Erbbaum.

Cosh, S., & Tully, P. J. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>

Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168. doi:<https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3144>

Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>

George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26: Step by step*. New York: Routledge.

Gianini, L. M., White, M. A., & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors*, 14(3), 309-313. doi:<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.008>

Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3-19. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. doi:<https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kentta, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281. doi:<https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0051>
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In *Handbook of Sport Psychology* (Vol. 3rd ed., pp. 31-58): Hoboken: Wiley.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. doi:<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. doi:<https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Hoffman, J. R., Bar-Eli, M., & Tenenbaum, G. (1999). An examination of mood changes and performance in a professional basketball team. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39(1), 74-79.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1-16. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 389-394. doi:<https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.010>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Oliver, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspective on Psychology Science*, 6(6), 537-559. doi:<https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2019). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness*, 10(2), 366-375. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5>
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>
- Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation and Performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 154-172). New York: Oxford University Press.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT study. *Mindfulness*, 10(8), 1518-1529. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholz, S., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. doi:<https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.

- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jancke, L., Rufer, M., Holforth, M. G., & Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation-an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776-785. doi:<https://doi.org/10.1093/scan/nst043>
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 318-336. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318>
- Martinent, G., Nicolas, M., Gaudreau, P., & Campo, M. (2013). A cluster analysis of affective states before and during competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(6), 600-611. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.35.6.600>
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143-162. doi:<https://doi.org/10.1177/1368430207088035>
- Mohebi, M., Zarei, S., & Sohbatiha, M. (2017). The relationship between emotion regulation strategies and mental toughness in elite taekwondo athletes. *Sport Psychology Studies*, 6(21), 29-42. doi:<https://doi.org/10.22089/SPSYJ.2017.2830.1294>
- Nyklicek, I. (2011). Mindfulness, emotion regulation, and well-being. *Emotion Regulation and Well-being*, 101-118. doi:https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_7
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 198-205. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17(3), 253-267. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253>
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & Mental Health*, 21(1), 77-87. doi:<https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1100158>
- Reena, T. Y., Velayudhan, B., & Yesodharan, M. R. (2023). Spiritual well-being, mindfulness, and emotional regulation among nursing students. *HIV Nursing*, 23(3), 1533-1537.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82. doi:<https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. doi:<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763-1768. doi:<https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 283-305. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283>
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454. doi:<https://doi.org/10.1177/0963721413495869>

Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>

Tingaz, E. O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.

Tingaz, E. O., & Ekiz, M. A. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.

Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion regulation questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.001>

Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. doi:<https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>

Whelton, W. J. (2004). Emotional processes in psychotherapy: Evidence across therapeutic modalities. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 58-71. doi:<https://doi.org/10.1002/cpp.392>

Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*, 156. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109795>

Zhou, S., Wu, Y., & Xu, X. (2023). Linking cognitive reappraisal and expressive suppression to mindfulness: A three-level meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1241-1257. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph20021241>